

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊

2013.10

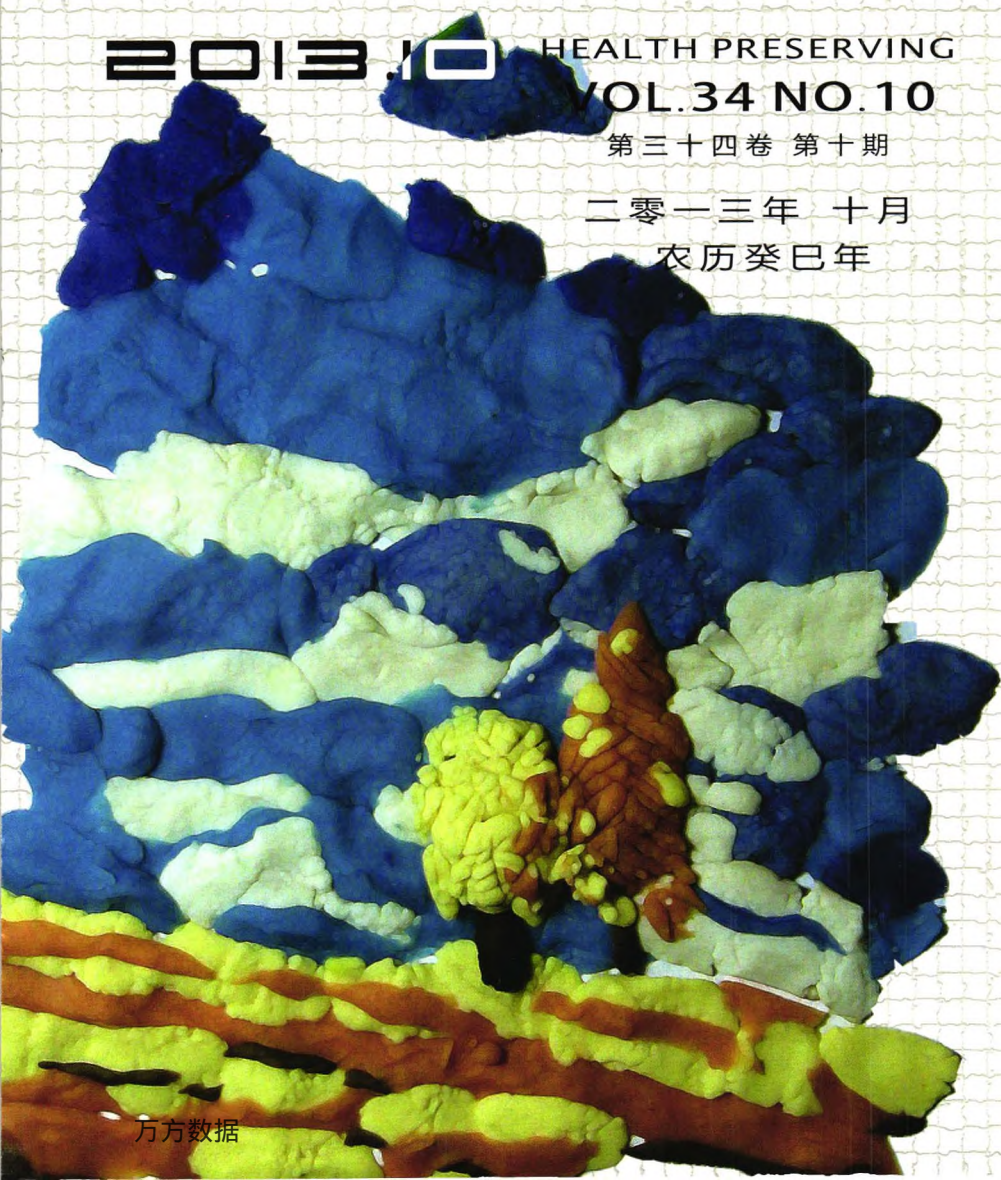
HEALTH PRESERVING

VOL.34 NO.10

第三十四卷 第十期

二零一三年 十月

农历癸巳年



# 目

# 次

## 健康体检

腹部B超检查的意义(董飞侠)

## 专科门诊

让人烦恼的糖尿病(袁白) 868

提早防治,别让尿路里

长了“石头”(钟竹意等) 872

“胸闷憋气”不一定

是冠心病(王延群) 875

维持血压稳定比

降压更重要(沈叔民) 878

秋季当防荨麻疹(王荣华) 880

## 生命在于

娱乐健身新流行——抖空竹(哈尔)883

时尚健身法——交替运动(徐美兰)886

## 保健药箱

勾践与鱼腥草(胡献国) 888

温中止痛说二姜(远安) 890

## 指点健康

五官保健按摩(陈永灿) 892

控制好你身上的

六个止痛开关(阿虎) 896

足部按摩疗便秘(方舟) 898

## 月令养生

遍插茱萸却为何(温长路) 901

## 食养传招

有争议的食物搭配(楼营) 904

补钙还须靠饮食(吴圣利) 908

入秋田螺最肥美(范士忠) 910

## 名人养生

长寿不在于基因,而在于心态

——百岁航天人范绪箕的



月刊 1980年创刊 公开发行

2013年10月1日出版

第34卷第10期(总第349期)

中国标准连续出版物号

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

主管

浙江省中医药管理局

主办

浙江省中医药研究院

主编

柴可群

社长

陈永灿(兼常务副主编)

编辑出版

浙江中医杂志社

国内总发行

浙江省报刊发行局

电话

(0571) 88849074

社址

310007杭州市天目山路132号

网址

www.zjctm.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com

# 目

# 次

长寿之道(秦文军)	913	霜后柿子红透皮(缪士毅)	935
<b>中医知识</b>		<b>旅游天地</b>	
胞——一脉同胞古相属(任宏丽)	916	神奇的石钟山(石柱国)	938
<b>保健天地</b>		秋月秋风秋景美(李永嘉)	942
白领人士需防		壮乡奇泉揽趣(祥虎)	945
“办公室综合征”(陈斌)	918	江南品橘游(李盛仙)	948
秋凉养胃重“五养”(王炎)	922	<b>退休之后</b>	
血瘀体质 活化瘀(白钰)	924	乐——从有趣的联想中来(姚晓明)	951
<b>健康成长</b>		练地书收获晚乐年(陆岩岩)	952
如何让宝宝睡得香(冯桃莉)	926	旅游要趁早	
<b>文化乐园</b>		——木溪记行(余小沅)	954
中秋节赏中秋联(组工)	928	<b>心斋漫笔</b>	
古代文人的月亮情结(高宗达)	930	夜读的滋味(高耕)	956
诗意重阳节(楠江)	932	微笑着生活(赵德铭)	958
		“养生”为桥传健康(张更申)	960

## 订阅处

全国各地邮政局(所)

## 邮发代号

国内 32-12

## 印刷

浙江新华数码印务有限公司(310018 杭州市经济技术开发区文海北路 369 号)

## 国外总发行

中国国际图书贸易集团有限公司(100048 北京市海淀区车公庄西路 35 号)  
代号 M491



责任编辑  
方红

## 敬告本刊作者

1. 本刊来稿一律不退, 敬请自留底稿。
2. 稿件从发表日起, 其专有出版权和网络传播权即授予本刊, 同时许可本刊转授第三方使用。
3. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利内容, 否则由作者对此承担全部责任。
4. 对于上述合作条件若有异议, 请在来稿时声明, 否则将视作同意。